4.Ivanyts'kyi, R. B. (2019). Koryktsiia porushen' postavy shkoliariv 11-12 rokiv z vadamy slukhu z vykorystanniam zasobiv ozdorovchoho fitnesu: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu [Speciality 24.00.02 "Fiz. kul'tura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naselennia"]. National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv. 23

5.Kashuba, V. O., Maslova, O., & Rychok, T. (2018). Tekhnolohiia korektsii fizychnoho stanu shkoliariv z vadamy slukhu v protsesi fizychnoho vykhovannia [Technology of correcting the physical condition of students with hearing impairments in the process of physical education]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 42–48.

6.Kohut, I. (2015). Socio-humanistic bases of adaptive sport as a constituent of adaptive physical culture. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2015, 65–71. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/332814309_Socio-humanistic_bases_of_adaptive_sport_as_a_constituent_of_adaptive_physical_culture

7.Melega, K. P. (2023). Osnovy sportyvnoi medytsyny: navchalnyi posibnyk [Fundamentals of sports medicine: A textbook]. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU "Hoverla".

8.Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (Eds.). (2012). Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky: zbirnyk [For the psychologist at work. Diagnostic methods: a collection]. Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandry Hyrkushi.

9.Porodko M., Shulzhenko D. Psykhomotornyi rozvytok ditei starshoho doshkilnoho viku z autystychnym spektrom porushen. Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni IvanaFranka, 2020. T. 4, № 31. S. 262–269.

10. Romaskevych, Yu. O., & Karpukhina, Yu. V. (2016). Osnovni napriamky fizychnoi reabilitatsii u osib z vadamy slukhu [Main directions of physical rehabilitation for people with hearing impairments]. Ukraina. Zdorovia natsii, (3), 87–93.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).27
УДК: 796.015.132:796.83

Рихаль В. І.
доктор філософії, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної імені Івана Боберського, м. Львів
orcid 0000-0002-1670-0066
Ворончак М. Т. аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
orcid 0000-0002-8755-561X
Окопний А.М.
к.пед.н., директор
Львівський фаховий коледж спорту, м. Львів
orcid 0000-0001-5277-7952

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Рихаль В. І., Ворончак М. Т., Окопний А. М. *В статті описано фізичну підготовку боксерів, які є провідними для досягнення високих результатів у сучасному боксі. У зв'язку з цим,* ***метою*** *дослідження визначити рівень фізичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних вагових категорій.* ***Результати****. В педагогічному експерименті було використано групи показників спеціальної фізичної підготовки включено біг 100м, кистьову динамометрію (сильніша та слабша рука), кидок набивного м'яча, стрибок у довжину з місця, віджимання за 30 секунд, підтягування за 30 секунд, та прес за 30 секунд.* ***Висновки.*** *Фізична підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних вагових категорій має свої особливості, за окремими показниками наявна незначна (p>0,05) перевага групи «важкої вагової» за показниками «кистьової динамометрії (непровідна рука); «легка вага» − «кидка набивного м'яча», «стрибка у довжину з місця»; «середня вага» − «біг 100м», «згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с», «підтягування за 30 с», «підніманні і опусканні тулуба за 30 с».*

Ключові слова: *фізична підготовка, бокс, етап спеціалізованої базової підготовки.*

Volodymyr Rykhal, Mykola Voronchak, Andriy Okopnyy. Physical training of qualified boxers at the stage of specialized basic training. *The article describes the physical training of boxers, who are the leaders in achieving high results in modern boxing. At the same time, the definition of the strengths of different weight categories of boxers at the stage of specialized training has not been studied enough. In this regard, the purpose of the study is to determine the level of physical training of boxers at the stage of specialized basic training, taking into account different weight categories. The research methods are the analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and programmatic and normative documents, information resources of the Internet, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.* ***The results****. In the pedagogical experiment, groups of indicators of special physical training were used, including running 100 m, hand dynamometry (stronger and weaker hand), throwing a stuffed ball, long jump from a place, push-ups in 30 seconds, pull-ups in 30 seconds, and press in 30 seconds****. Conclusions.*** *The physical training of boxers at the stage of specialized basic training, taking into account different weight categories, has its own characteristics, according to some indicators, there is a slight (p>0.05) advantage of the "heavy weight" group according to the indicators of "hand dynamometry (non-conductive arm); "light weight" - "throwing a stuffed ball",*

"long jump from a standing position"; "average weight" - "run 100m", "flexion and extension of the arms in a resting position in 30 s", "pull-ups in 30 s", "lifting and lowering the trunk in 30 s".

***Keywords**: physical training, boxing, stage of specialized basic training.*

Постановка проблеми. Спортивна майстерність та досягнення високих результатів у боксі залежить від рівня розвитку фізичної підготовленості, а особливо важливе значення для фізичної підготовленості боксерів на етапі спеціалізованої підготовки має рівень розвитку фізичних якостей [2; 3]. В боксерському поєдинку за рахунок сили спортсмен може наносити потужні удари, відповідно швидкість сприяє тому, що боксер може швидко і ефективно зреагувати на рухомі об'єкти та уникати ударів супротивника та активно реагувати на них. Як стверджують фахівців, що саме високий рівень розвитку фізичних характеристик серійних ударів є ефективним в змагальній діяльності боксерів. [7, 9]. Розвиток боксу як виду спорту і зростання рівня підготовленості боксерів призвели до необхідності постійного пошуку ефективних засобів підготовки.

На сьогоднішній день пріоритетним в тренувальному процесі залишається фізична підготовка боксера, оскільки часто вона стає вирішальною у виграші поєдинку [4; 5]. Як стверджують експерти, основним завданням сьогодення це постійне зростання вимог до підготовки боксерів, яке передбачає удосконалення тренувального процесу спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, шляхом пошуку ефективних засобів його оптимізації [12; 13].

Удосконалення швидкісно-силових здібностей у боксерів можна проводити з збільшенням м'язової маси та за рахунок підвищення рівня міжм'язевої координації [11]. Розвиток швидкісно-силових здібностей боксерів прямо впливає на їхню спеціальну фізичну підготовленість [8].

В тренувальному процесі для підвищення рівня фізичної підготовки необхідний раціональний вибір засобів, їх поєднання та планування навантажень, а також попередження виникнення перевтоми. Це формує потребу у дослідженні впливу деяких засобів спортивної підготовки на удосконалення фізичних якостей боксерів на етапі спеціалізованої підготовки [15, 16].

Незважаючи на то, що, питання фізичної підготовки розглядалося достатньою кількістю науковців [6; 7; 11], більшість спеціалістів розглядали даний процес з позиції підбору і розподілу тренувальних засобів, не застосовуючи засоби контролю відповідно адаптаційних змін, які відбулися в організмі спортсмена, структурі, змісті тренувальних навантажень і задач поставлених при плануванні тренування.

Складові фізичної підготовки спортсмена повинні формуватися й удосконалюватися на всіх етапах багаторічної підготовки [2, 3, 6, 10, 13], але треба звернути особливу увагу на етап спеціалізованої базової підготовки.

Для підвищення рівня фізичної підготовки боксера на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно враховувати специфіку спортивної спрямованості, визначити сильні та слабкі сторони підготовки спортсменів, розвивати їх, нівелювати те, що впливає на результативність в змагальній діяльності спортсменам. Основне завдання на даному етапі використання оптимальних засобів підготовки, використання великих обсягів роботи з невисокою інтенсивністю, для забезпечення рівня розвитку фізичної підготовки спортсменів.

Мета – визначити рівень фізичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних вагових категорій.

Завдання дослідження: показники фізичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням вагових категорій.

Методами дослідження є аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними завданнями підготовки кваліфікованих боксерів, було виокремити частину в фізичній підготовці та визначили потребу аналізу підготовки спортсменів за такими даними: спеціальні фізичні якості боксерів.

В педагогічному експерименті було використано групи показників спеціальної фізичної підготовки згідно рекомендацій програми ДЮСШ [1] включено біг 100м, кистьову динамометрію (сильніша та слабша рука), кидок набивного м'яча, стрибок у довжину з місця, віджимання за 30 секунд, підтягування за 30 секунд, та прес за 30 секунд (табл. 1).

Аналіз показників фізичної підготовки боксерів різних вагових категорій, свідчать про істотні відмінності. Результати бігу на 100м у даній категорії показники розприділились наступним чином : «середня вага» - 13,73 с, «легка вага» - 14,93 с, «важка вага» - 19,43 с (табл. 1). Отже, рівень швидкісної підготовки у боксерів «важка вага» (8,7 %, $p<0,01$) і боксерів «легка вага» (3,6 %, $p<0,05$) суттєво нижчі в порівнянні з результатами боксерів «середня вага».

За результатами отриманих показників можна стверджувати, що серед боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки − представників різних вагових категорій відсутні достовірні відмінності в кистьовій динамометрії як в провідній, так і непровідній руці. Показники коливаються в межах від 0,38 до 2,73% на користь представників тої чи іншої вагової категорії кваліфікованих боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки ($p>0,05$).

Рівень розвитку фізичної підготовки боксерів повязано з розвитком вибухової сили, які проводилися за допомогою тестів кидка набивного м'яча та стрибка у довжину з місця. Дані тести вказали на рівень розвитку вибухової сили м'язів нижніх та верхніх кінцівок, що є важливим з характеритстики на структуру та зміст змагальної діяльності у боксі.

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовки
боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки
різних вагових категорій

Контрольні вправи	Вагові категорії

		«легка вага» 46-63,5кг n=10	«середня вага» 63,5-75кг n=10	«важка вага» 75-92+кг n=16
Біг 100м/с		14,93±0,17	13,73±0,16	19,43±0,05
Кистьова динамометрія, кгс	провідна рука	44,82±3,13	43,77±3,16	45,00±4,00
	не провідна рука	42,27±2,97	41,15±2,62	41,63±3,52
Кидок набивного м'яча, м		12,47±0,66	13,02±1,00	12,68±0,91
Стрибок у довжину з місця, см		186,31±5,94	188,70±10,44	181,84±7,11
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(за 30 с), рази		24,82±1,74	24,69±1,88	26,63±2,17
Підтягування (за 30 с), рази		12,36±1,55	15,43±1,64	556±1,83
Піднімання тулуба із положення лежачи (за 30 с), рази		22,7±0,7	25,2±0,9	24,0±0,8

Як і в попередніх тестах зазначено відсутність суттєвої різниці за проявами вибухової сили у всіх групах вагової категорії боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Усі результати для кидка набивного м'яча перебували у діапазоні від 12,47 до 13,02 м ($p>0,05$). Також не мали суттєвих відмінностей для представників різних вагових категоріях й результати стрибка у довжину з місця, що коливалися у середньому від 181,84 до 188,70 см, хоча між боксерами які представляють «легку вагу» та «середню вагу» наявні більш виражені відмінності (6,86 см, 3,76%) однак вони не набули статистично істотних значень ($p>0,05$). Найкращі результати в підніманні і опусканні тулуба у групі «середньої ваги» (25,2 разів, 11%), відповідно найгірший показник у групі «важкої вагової категорії» (22,7разів).

Наступний блок контрольних вправ був направлений на визначення швидкісно-силової витривалості боксерів. Контрольні тести зміст яких був пов'язаний із такими показниками: згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи та підтягуванням. Кожна вправа виконувалась по 30 секунд, основним завданням було виконати як найбільше завершених рухових циклів. За наявністю даних вправ з однієї сторони вона є підтвердженою змістом навчальної програми для ДЮСШ з боксу та змістом науково-методичної літератури, а з іншої сторони вона є залученням до виконання даних вправ значної кількості м'язових груп верхніх кінцівок спортсменів.

За результатами тестування також не було виявлено відмінностей у рівні спеціальної витривалості (швидкісно-силової) боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних вагових категорій. Різниця абсолютних значень середньо групових результатів за зазначеними контрольними вправами становила від 1,62 до 4,08 ($p>0,05$).

Специфіка виконання тестів дала нам можливість говорити, що усі боксери в межах 30 секунди виклалися повністю. Оскільки з однієї сторони контрольна вправа була направлена на спеціальну витривалість, але більшість спортсменів в межах 30 секунд завершували виконання даної вправи. Що можна стверджувати на не високий рівень швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, так як потребує більшої уваги, оскільки більшість спортсменів не можуть демонструвати високу інтенсивність роботи та підтримувати її в межах 30 секунд [3, 6, 14].

Висновки. Фізична підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних вагових категорій має свої особливості, за окремими показниками наявна незначна ($p>0,05$) перевага групи «важкої вагової» за показниками «кистьової динамометрії (непровідна рука); «легка вага» − «кидка набивного м'яча», «стрибка у довжину з місця»; «середня вага» − «біг 100м», «згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с», «підтягування за 30 с», «підніманні і опусканні тулуба за 30 с».

Перспективи подальших досліджень спрямований на визначення рівня спеціальної працездатності боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних вагових категорій.

Література

1. Антонов С.А., Комісаренко Г.І., Матвієнко Г.Г., Шевчук Ю.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. С.110

2. Акопов ОЕ. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Інтернет]. К., 2020. С. 46-47. [Цитовано 5.10.2023]

3. Ворончак МТ, Окопний АМ, Рихаль ВІ. Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;5(165):41–44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08

4. Гузар В, Деркач В, Шалар О, Стрикаленко Є. Розвиток сили юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Scientific Collection «InterConf. 2023;182:260-269.

5. Гузар В, Еделєв О, Шалар О, Стрикаленко Є. Особливості швидкісної та швидкісно-силової підготовки боксерів. Scientific Collection «InterConf». 2023;164:263–275. Retrieved from: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/4156

6. Гуцул НЗ. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018;24, с. 204–209

7. Кіприч СВ. Показники працездатності боксерів в річних циклах спортивної підготовки різної цільової спрямованості. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. 270 с.

8. Кулаков БС, Поляничко ОМ, Єретик АА. Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років. Єдиноборства. 2022;2 (24):36-47.

9. Мулик ВВ, Шестак ЮС, Окунь ДО. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019:11(119);184-189.

10. Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб, О. В. Палатний АЛ. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів [автореферат]. Київ; 2001. 19 с.

11. Хуртенко ОВ, Дмитренко СМ. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018;4:69-79.

12. Шестак ЮС, Мулик ВВ. Використання спеціальних засобів у швидкісно-силовій підготовці юних боксерів 15-16 років у підготовчому періоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;4(163):202 208. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).38

13. Юхно СВ, Чечета О. Особливості фізичної підготовки боксерів підлітків. Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту: матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції. Полтава. 2022. С. 85-88. http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19131

14. Яровий МВ, Вострокнутов ЛД, Цимбалюк ЖО, Руденко АВ, Шутєєв ВВ. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2023; 3(29):133-144. DOI:10.15391/ed.2023-3.11

15. Loturco I, Nakamura FY, Artioli GG, Kobal R, Kitamura K, Cal Abad CC, et al. Strength and Power Qualities Are Highly Associated With Punching Impact in Elite Amateur Boxers. Journal of Strength and Conditioning Research. 2016;30(1):109–16.

16. Pereira LA, Romano F, Alves M, Mercer VP, Bishop C, Franchini E, et al. Variations in Power Performance and Perceptual Responses to Training in Olympic Boxers Over a 7-Month Training Period. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2023;18(4):414–9

References

1. Antonov S.A., Komisarenko H.I., Matviienko H.H., Shevchuk Yu.V. (2004) Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv, 2004. S.110

2. Akopov OE. (2023) Pytannia shchodo fizychnoi pidhotovky bokseriv. Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 16 travnia 2020 roku [Internet]. K., 2020. S. 46-47. [Tsytovano 5.10.2023]

3. Voronchak MT, Okopnyi AM, Rykhal VI. (2023) Fizychna pidhotovka boksera ta yii znachennia dlia uspishnoho vystupu v zmahalnii diialnosti. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2023;5(165):41–44. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08

4. Huzar V, Derkach V, Shalar O, Strykalenko Ye. (2023) Rozvytok syly yunykh bokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Scientific Collection «InterConf. 2023;182:260-269.

5. Huzar V, Edeliev O, Shalar O, Strykalenko Ye. (2023) Osoblyvosti shvydkisnoi ta shvydkisno-sylovoi pidhotovky bokseriv. Scientific Collection «InterConf». 2023;164:263–275. Retrieved from: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/4156

6. Hutsul NZ. (2018) Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky yedynobortsiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. V: Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Zb. nauk. pr. Vinnytsia; 2018;24, s. 204–209

7. Kiprych SV. (2020) Pokaznyky pratsezdatnosti bokseriv v richnykh tsyklakh sportyvnoi pidhotovky riznoi tsilovoi spriamovanosti. Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. (23-24 kvitnia 2020 r.). Poltava: Simon, 2020. 270 s.

8. Kulakov BS, Polianychko OM, Yeretyk AA. (2022) Vzaiemozviazok pokaznykiv zahalnoi ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bokseriv 14-15 rokiv. Yedynoborstva. 2022;2 (24):36-47.

9. Mulyk VV, Shestak YuS, Okun DO.(2019) Vykorystannia spetsialnykh bokserskykh sporiadzhen u zahalnii fizychnii pidhotovtsi yunykh bokseriv 15-16 rokiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2019:11(119);184-189.

10. Ostianov V. N. (2001) Zmahalna diialnist bokseriv vazhkykh i lehkykh vahovykh katehorii / V. N. Ostianov, A. I. Hryb, O. V. Palatnyi AL. Planuvannia trenuvalnykh zasobiv zahalnoi i spetsialnoi spriamovanosti na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky bokseriv [avtoreferat]. Kyiv; 2001. 19 s.

11. Khurtenko OV, Dmytrenko SM. (2018) Pedahohichni tekhnolohii udoskonalennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky bokseriv. Yedynoborstva. 2018;4:69-79.

12. Shestak YuS, Mulyk VV. (2023) Vykorystannia spetsialnykh zasobiv u shvydkisno-sylovii pidhotovtsi yunykh bokseriv 15-16 rokiv u pidhotovchomu periodi. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2023;4(163):202 208. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).38

13. Iukhno SV, Checheta O. (2022) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky bokseriv pidlitkiv. Novitni teoretyko-metodychni y metodolohichni zasady rozvytku fizychnoho vykhovannia i sportu: materialy rehionalnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii. Poltava. 2022. S. 85-88. http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19131

14. Iarovyi MV, Vostroknutov LD, Tsymbaliuk ZhO, Rudenko AV, Shutieiev VV. (2023) Udoskonalennia vytryvalosti bokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Yedynoborstva. 2023; 3(29):133-144. DOI:10.15391/ed.2023-3.1121.

15. Loturco I, Nakamura FY, Artioli GG, Kobal R, Kitamura K, Cal Abad CC, et al. (2016) Strength and Power Qualities Are Highly Associated With Punching Impact in Elite Amateur Boxers. Journal of Strength and Conditioning Research. 2016;30(1):109–16.

16. Pereira LA, Romano F, Alves M, Mercer VP, Bishop C, Franchini E, et al. (2023) Variations in Power Performance and Perceptual Responses to Training in Olympic Boxers Over a 7-Month Training Period. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2023;18(4):414–9.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).28

Сембрат С.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-8589-6007
Погребний В.В.
старший викладач, Університет Григорія Сковороди в Переяславі ORCID ORCID ID: 0000-0001-6374-5817
Кривенко Ю.О.,
кандидат історичних наук, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0001-8114-6543
Кривенко Р.О., старший викладач
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-3910-1979

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

У статті проаналізовано сучасні тенденції шкільної системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, які вказують на наявність консерватизму змісту, засобів, методів та стандартизованих форм занять фізичними вправами, недостатньому впровадженні додаткового обладнання для вирішення педагогічних завдань. Показано, що найбільш перспективними шляхами підвищення ефективності фізичної культури учнів старшої школи є спортивна орієнтованість освітнього процесу, оновлення традиційних та залучення нетрадиційних засобів, методів та форм, що комплексно поєднують оздоровчу та прикладну спрямованість, формування дидактичного наповнення змісту уроків з урахуванням індивідуальних можливостей тих, хто займається, що дозволяє досягти високої варіативності та моторної щільності, підвищити активність школярів. Встановлено, що спортивні ігри включають в себе широкий арсенал природних рухів та дій, що дозволяє використовувати його у руховій підготовці старшокласників. Використання тренажерів посилює ефективність фізичних вправ. З позиції сьогодення накопичено досвід створення технічних пристроїв та тренажерів для навчання спортивним іграм, однак педагогічний аспект, що включає розробку і використання технічних засобів під час занять спортивними іграми учнями старшої школи різного рівня рухової підготовленості залишається мало вивченим. Визначено організаційно-педагогічні умови застосуванням тренажерного обладнання на уроках фізичної культури учнів старшої школи під час вивчення спортивних ігор, а саме: дотримання гігієнічних вимог та безпеки місць занять; наявність тренажерного обладнання для розвитку основних рухових якостей у процесі занять спортивними іграми; використання практичного досвіду впровадження тренажерів в освітньому процесі фізичної культури; підвищення мотивації старшокласників до систематичної рухової активності у різних формах занять спортивними іграми; реалізації індивідуального підходу шляхом урахування рівня рухової підготовленості школярів; створення системи об'єктивного контролю за розвитком рухових якостей за допомогою тренажерного обладнання у процесі занять спортивними іграми.

Ключові слова: *спортивні ігри, тренажерне обладнання, організаціно-педагогічні умови, учні старшої школи.*

Sembrat S.V., Pogrebny V.V., Kryvenko Yu.O., Kryvenko R.O. Organizational and pedagogical conditions for the use of technical equipment in physical education lessons for high school students during sports games.

The article analyzes the current trends of the school system of physical education in secondary education institutions, which indicate the presence of conservatism in the content, means, methods and standardized forms of physical education classes, insufficient introduction of additional equipment for solving pedagogical tasks. It is shown that the most promising ways to increase the effectiveness of physical education of high school students are the sports orientation of the educational process, the renewal of traditional and the involvement of non-traditional means, methods and forms that comprehensively combine health and applied orientation, the formation of didactic content of the content of lessons taking into account the individual capabilities of those who are engaged, which allows achieving high variability and motor density, increasing the activity of schoolchildren. It is established that sports games include a wide arsenal of natural movements and actions, which allows them to be used in the motor training of high school students. The use of simulators enhances the effectiveness of physical exercises. From the present position, experience has been accumulated in creating technical devices and simulators for teaching sports games, however, the pedagogical aspect, which includes the development and use of technical means during sports games by high school students of different levels of motor fitness, remains poorly studied. The organizational and pedagogical conditions for using simulator equipment in physical education lessons for high school students during the study of sports games have been determined, namely: compliance with hygiene requirements and safety of places of study; availability of simulator equipment for the development of basic motor skills in the process of playing sports games; use of practical experience in implementing simulators in the educational process of physical education; increasing the motivation of high school students for systematic motor activity in various forms of playing sports games; implementation of an individual approach by taking into account the level of motor fitness of schoolchildren;